افهم مشاعر ابنك



أحيانًا يبكي ابنك على أشياء تبدو في نظرك صغيرة، وتتساءل ما الذي حدث ليبكي كل هذا البكاء، وكثيرًا ما تفقد صوابك، وتثور عليه، وتندفع بالصياح في وجهه، كما أنه يفرح أيضًا بأشياء لا تلفت انتباهك، ولا تُلقي لها بالًا، هنا يأتي دور الآباء في ضرورة فهم حقيقة تلك المشاعر ومراعاتها، بصرف النظر عن منطقيتها، **وسنوضح لك عزيزي المربي في هذا المقال أهمية فهم تلك المشاعر، وما الذي ينبغي عليك فعله لمراعاة تلك المشاعر.**

تعاطف الآباء مع أبنائهم يعد موردًا مهمًا لشعورهم بالأمان والاطمئنان، كما أن فهمك لمشاعر ابنك تستطيع من خلاله فهم السلوكيات المزعجة ومن ثم التعامل معها، ومن هنا تأتي ضرورة مشاركة الآباء لمشاعر أبنائهم وأحاسيسهم ومحاولة معرفتها أولًا، فالطفل عندما يفقد لعبة يبكي بكاءً مريرًا لأسباب تبدو في نظرك غير واضحة، لكن إذا نظرت إلى هذا الحدث من منظوره؛ لوجدت أنه من المحتمل أنه يبكي لظنه أنه سيعاقب على تضييعها، أو لأنها غالية الثمن وبالتالي أضاع شيئًا ثمينًا؛ **لذا يجب على الآباء محاولة فهم حقيقة تلك المشاعر، والتجاوب معها ومراعاتها، دون النظر إلى واقعيتها.**

فمشاركة الابن في مشاعره، والتعاطف معه في إظهار الفرحة لفرحه، وإظهار الحزن لحزنه، سوف تشجعه على أن يُفضي بمشاعره إلينا، فالتعاطف مع الابن يجب أن يتجسد في سلوك الآباء، ولك أن تتلمس هذا في قول اللّه تعالى: {وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ} [فصلت:٣٤-٣٥]، وبعد أن أدركنا ضرورة فهم مشاعر أبنائنا، **يأتي السؤال الأهم في هذا الموضوع، كيف نشاركهم مشاعرهم؟**

كيف تشارك أبناءك مشاعرهم؟

تستطيع مشاركة أبناءك مشاعرهم من خلال التفاعل معهم، فمثلًا اضحك لضحكهم وهم يسردون ذكرياتهم الجميلة، إبراز مشاعرك لابنك من خلال قولك: «لقد تألمتُ وأنا أرى سلوكك بهذا الأسلوب، إنني أحبك لدرجة أنني أود قضاء أكبر وقت معك، إنني أجد أن رميك للأغراض على الأرض وبشكل فوضوي شيئًا مزعجًا ويقلقني، فكيف يمكنني مساعدتك لتنظيم أغراضك وترتيبها؟»، هذا من شأنه أن يعزز التعاطف معهم، ويُولد حالة من الطمأنينة والارتياح، وساعد ابنك أيضًا لكي يفهم مشاعره، وبالتالي يحسن التعامل معها، فالمربي الناجح هو من يملك مهارة مساعدة ابنه لفهم مشاعره، فكيف السبيل إلى ذلك، هذا ما سنعرفه في الفقرة القادمة.

ساعد ابنك لفهم مشاعره:

١. توجيه المشاعر إيجابيًا: حين ترى ابنك في حالة انزعاج ومبالغة في تضخيم بعض القضايا، دورك أن تقوم بإبعاد هذه المشاعر السلبية، أدخل عليه البهجة والسرور، اجعله يبتسم.

٢. اسأل أسئلة مفتوحة: اطرح أسئلة عليه تخرجه من دوامة المشاعر السلبية وتساعده على إيجاد مشاعر بديلة، منها: «كيف يمكنني مساعدتك في هذا الأمر؟».

٣. تعاطف مع ابنك: عبر له عن تعاطفك معه من خلال إبداء مشاعرك التي تحرك مشاعره وعواطفه.

٤. أحسن الإنصات ودعه يتكلم: الإنصات باهتمام يزرع لديه شعورًا بقيمته، وتعاطفك معه واهتمامك به، وهذا يحيي المشاعر الإيجابية بداخله.

٥. عبر عن تجاوبك: تجاوب مع كلامه من خلال ملامح وجهك، وحركات رأسك، وكلامك بالموافقة «نعم»، والاستحسان «ممتاز، حسن».

ولك في رسول اللّه أسوة:

عن أبي قتادة الأنصاري رضي اللّه عنه: أن رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم كان يصلي وهو حامل أمامة بنت زينب بنت رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم، ولأبي العاص ابن الربيع بن عبد شمس، فإذا سجد وضعها، وإذا قام حملها [رواه البخاري]، فانظر كيف تعامل النبي صلى اللّه عليه وسلم مع أمامة عند موت أمها زينب، كيف حن عليها وتعاطف معها .

وأخيرًا

نحتاج إلى دفء العلاقة مع الأبناء، وهذا لن يأتي إلا من خلال تفهمنا لمشاعرهم، وشعورهم أننا مدركون لمشاعرهم وأولوياتهم.

www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa

familyacademy
familyacademy36